Závislosť na displeji

Pre rodičov a pedagógov môže byť náročné posúdiť, či deti a tínedžeri trávia na svojich zariadeniach príliš veľa času. Navyše je ešte náročnejšie zistiť, kedy už je dieťa alebo tínedžer závislý na internete a sociálnych médiách. Keďže sa technológia stáva všade prítomnou, mladí si zvykajú na jej každodenné používanie a sú tak náchylnejší k rozvoju závislosti. Máme ako rodičia, pedagógovia a ďalší odborníci informácie, ktoré umožňujú identifikovať závislosť detí a mladých ľudí od svojich zariadení? Existuje niekoľko bodov, ktoré na závislosť môžu poukazovať.

NEDOSTATOK SPÁNKU

8% chlapcov vo veku 11 a 13 rokov a 13% chlapcov vo veku 15 rokov uviedlo, že za posledný rok často alebo veľmi často nejedli alebo nespali kvôli internetu. U dievčat to bolo menej (HBSC, 2019). Je dôležité, aby deti mali dostatok spánku, ktorý potrebujú na oddych, na načerpanie energie, aby sa mohli sústrediť na aktivity nasledujúceho dňa.

DÔVERA, PODPORA A PRIJATIE

Výskumy realizované s deťmi vo veku 8 - 11 rokov, zamerané na to, ako používajú sociálne médiá, ukázali, že deti používajú svoje zariadenia na to, aby sa rozprávali so svojimi online priateľmi o svojich problémoch a získali tak prijatie a podporu aj bez kontaktu tvárou v tvár.

STRATA ZÁUJMU O INÉ VECI

U dieťaťa, resp. tínedžera sa v súvislosti so závislosťou na jeho zariadení objavuje strata záujmu o všetky ostatné aktivity, ktorým sa predtým venovalo. Hneď ako si všimnete zmenu správania u svojho dieťaťa vo vzťahu k záujmom, ktoré predtým malo, porozprávajte sa s ním o tom.

APLIKÁCIE MÔŽU BYŤ NÁVYKOVÉ

Mnohé aplikácie boli navrhnuté tak, aby neustále pútali pozornosť. Jedným z príkladov je aplikácia Snapchat, kde môžete pri interakcii s priateľmi získať rôzne ikony a trofeje (napr. ikona ohňa sa objaví priateľom, ktorí si počas troch dní každý deň odošlú vzájomne snap - príspevok). Tieto ikony môžu samozrejme aj stratiť. Cieľom tohto prvku je zapojiť užívateľa do využívania aplikácie čo najviac a zaistiť, aby sa do nej pravidelne vracal.

OBMEDZIŤ ČAS OBRAZOVKY

V dnešnej digitálnej dobe je technológia dôležitou súčasťou vývinu dieťaťa, takže jej úplné zakázanie nie je riešením. Obmedzíme mu tak prístup k informáciám, konverzáciam a komunikácii so svojimi priateľmi. Namiesto toho, aby sa deťom zakazovalo používanie ich zariadení, odporúčame stanoviť si časový limit. Oplatí sa to však iba u mladších detí. Zistite, čo je podľa Vášho názoru primerané a optimálne množstvo stráveného času online a rozprávajte sa o tom aj so svojím dieťaťom. Pamätajte, že Vaše dieťa bude pravdepodobne musieť používať zariadenia na školské domáce úlohy, takže na zariadení nastavte iba limity displeja pre voľný čas.

PODPOROVAŤ ALTERNATÍVNE ČINNOSTI

Môže to vyzerať ako jednoduché riešenie, ale povzbudiť deti k tomu, aby sa hrali so svojimi priateľmi, čítali si knihu alebo sa hrali vonku, im pomôže uvedomiť si, že sa môžu baviť aj bez svojho zariadenia. Hrať futbal, skákať na trampolíne, kempovať, ísť na prechádzku alebo plávať sú všetky zdravé náhrady za čas na obrazovke. Odporúčame rodičom a pedagógom, aby sa k nim vo svojich outdoorových aktivitách pripojili a prejavili im tak svoju podporu.

BYŤ PRÍKLADOM

Deti imitujú správanie ľudí, ktorí sú pre nich dôležití. Ak majú rodičia v ruke neustále smartfón, budú to považovať za prijateľné. Skúste obmedziť čas strávený na Vašom zariadení a postupujte podľa rovnakých pravidiel, aké ste nastavili pre svoje deti. Ak ste požiadali svoje dieťa, aby nepoužívalo svoj mobil pri stole, nepoužívajte ho ani Vy. Skúste si nastaviť také pravidlá, ktorými sa riadi celá rodina.

STOLOVANIE BEZ MOBILU

Pokúsili ste sa doma alebo v reštaurácii usadiť svoje dieťa za stôl s tým, že mu dáte do rúk tablet? Môže sa to zdať ako rýchle riešenie, ktoré zaujme ich pozornosť. Ale realita je iná - tablet ich od mala vedie k tomu, aby využívali svoje zariadenie na odvádzanie pozornosti od komunikácie a ventilovania emócií. Odporúčame Vám zbaviť sa technológii počas stravovania a viesť rozhovory s rodinou, napr. o tom, aký bol ich deň.

SPÁNOK BEZ MOBILU

Dohodnite sa s Vašim dieťaťom, že bude zaspávať bez mobilu. Ideálne bude, ak ho nechá v inej miestnosti. 20% tínedžerov totiž uviedlo, že keď sa v noci prebudia, skontrolujú si svoje účty na sociálnych sieťach. Keď majú zariadenie vypnuté vo svojej spálni, riziko klesá, ale aj tak môžu byť v pokušení skontrolovať oznámenia. So zariadeniami v inej miestnosti po zobudení rýchlejšie zaspia a nasledujúci deň môžu byť v škole či pri iných aktivitách oddýchnutejší a sústredenejší.

Viac nájdete na
www.STALOSATO.SK
#STOPONLINEGROOMINGU
#ZALEZINATEBE
#DEJESATO
#POMOCEXISTUJE

Tento poster pre Vás vytvorili psychológovia z IPčko.sk.
Inšpirované: nationalonlinesafety.com

STALOSATO.SK
Férová Nadácia O2
IPčko.sk
.SK-NIC Register domény .sk